



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Protección y seguridad del agua y los alimentos en caso de huracán, falta de energía eléctrica e inundaciones

Lo que usted necesita saber

Las emergencias pueden suceder. Y para enfrentarlas cuando surjan, la mejor estrategia es tener un plan previsto. Esto incluye saber cuáles son las precauciones adecuadas que se deben tomar para la protección y seguridad del agua y los alimentos ante amenaza de huracán, corte de energía eléctrica o inundaciones.



Esté preparado para enfrentar las emergencias

1. Asegúrese de que su **refrigerador** y su **congelador** tengan **termómetros** para equipos **electrodomésticos**.
 - Compruebe que la temperatura del congelador esté en **0 °F** o por debajo, y que la del refrigerador esté en **40 °F** o por debajo.
 - En caso de un **corte de energía eléctrica**, los termómetros para equipos electrodomésticos indicarán la temperatura que hay en ese momento en el refrigerador y en el congelador para ayudarle a determinar si los alimentos están seguros.
2. **Congele agua en contenedores** para ayudarle a mantener los alimentos fríos en el congelador, el refrigerador o las neveras en caso de que se vaya la electricidad. Si su suministro normal de agua está contaminado o no está disponible, el hielo que se vaya derritiendo también le proporcionará agua potable.
3. **Congele los productos refrigerados** que posiblemente no vaya a necesitar de inmediato, tales como sobrantes, leche y carne y pollo frescos. Esto ayudará a mantenerlos a una temperatura que los proteja durante más tiempo.
4. **Agrupe los alimentos** en el congelador. Esto ayudará a que los alimentos se conserven fríos por un período de tiempo mayor.
5. **Tenga neveras a mano** para conservar fríos los alimentos refrigerados en caso de que vaya a faltar la electricidad por más de 4 horas.
6. Compre o haga **cubitos de hielo con anticipación** y almacénelos en el congelador para usarlos en el refrigerador o en una nevera. Congele con anticipación **los paquetes de gel refrigerante**, para conservar el frío en las neveras.
7. Por si acaso, tenga localizados cuáles son los lugares cercanos donde podría comprar **hielo seco o bloques de hielo**.
8. **Almacene alimentos en estantes** que estén fuera del posible alcance de aguas contaminadas en caso de una inundación.
9. Asegúrese de tener un suministro de **agua embotellada** almacenado en un lugar donde esté lo más protegido posible si ocurre una inundación.



Corte de energía eléctrica: Durante y después

Cuando se vaya la electricidad. . .

Los siguientes son algunos consejos básicos para proteger los alimentos:

- Mantenga **las puertas del refrigerador y del congelador cerradas** todo lo más posible para que se conserve fría la temperatura.
 - Si no se abre, el **refrigerador** conservará **fríos** los alimentos **durante alrededor de 4 horas**.
 - **Un congelador lleno** mantendrá la temperatura durante aproximadamente **48 horas** (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.
 - Compre **hielo seco o bloques de hielo** para mantener el refrigerador lo más frío posible si la electricidad va a faltar por un período de tiempo prolongado. Cincuenta libras de hielo seco deben mantener frío un congelador de 18 pies cúbicos, bien lleno, por dos días.
- Si piensa comer carne, pollo, pescado o huevos refrigerados o congelados que aún se conservan a temperaturas seguras, es importante que **cada producto se cocine muy bien y a la temperatura adecuada** correspondiente para asegurarse de que se destruya cualquier posible bacteria de origen alimentario. Sin embargo, si en algún momento el alimento estuvo a una temperatura por encima de los 40 °F por un período de 2 horas o más, deséchelo.
- **Lave las frutas y los vegetales** con agua procedente de una fuente segura antes de comérselos.
- Para los niños pequeños, trate de usar fórmulas para bebé preparadas y enlatadas, a las que no haya que agregarles agua. Cuando vaya a usar fórmulas concentradas o en polvo, prepárelas con agua embotellada si hay riesgo de que el suministro de agua local pudiera estar contaminado.



Cuando se restaure la electricidad. . .

- Si mantuvo un termómetro para equipos electrodomésticos en su congelador, **compruebe qué temperatura tiene** cuando regrese la electricidad. Si la lectura del termómetro del congelador es de 40 °F o por debajo, los alimentos están en buenas condiciones y se pueden volver a congelar.
- Si no mantuvo un termómetro en el congelador, **revise cada paquete de alimentos** para determinar si está en buenas condiciones. No puede confiarse por su aspecto o su olor. Si los alimentos **todavía tienen pedacitos de hielo** o están a una temperatura de 40 °F o por debajo, están en buenas condiciones para volverlos a congelar o para cocinarlos.
- Los alimentos refrigerados deben mantenerse en buenas condiciones siempre que la electricidad **no haya faltado por más de 4 horas** y que la puerta del refrigerador haya permanecido cerrada. Deseche cualquier alimento perecedero (tales como carne, pollo, pescado, huevos o sobrantes) que haya permanecido a una temperatura por encima de los 40 °F durante dos horas o más.



Tenga en mente que los alimentos perecederos como la carne, el pollo, los mariscos, la leche y los huevos, **que no se mantienen adecuadamente refrigerados o congelados**, pueden causar enfermedades si se consumen, aunque se cocinen bien.

Cuando ocurre una inundación — Proteja el agua

Siga estos pasos para mantener el AGUA PROTEGIDA durante y después de una inundación:

1. Si tiene disponible, use **agua embotellada** que no haya estado expuesta a las aguas de la inundación.
2. Si no tiene agua embotellada, debe **hervir el agua** para hacerla potable. Al hervirse el agua se mueren la mayoría de los tipos de organismos causantes de enfermedades que pudieran estar presentes.
 - Si el agua está turbia, fíltrela pasándola a través de paños limpios o deje que se asiente y luego extraiga el agua transparente para hervirla.
 - Deje que el agua hierva durante un minuto, espere a que se enfríe y échela en recipientes limpios y con tapas.
3. Si no puede hervir el agua, puede **desinfectarla usando cloro doméstico**. El cloro matará algunos tipos, aunque no todos, de organismos causantes de enfermedades que pudieran haber en el agua.
 - Si el agua está turbia, fíltrela pasándola a través de paños limpios o deje que se asiente y luego extraiga el agua transparente para desinfectarla.
 - Agregue 1/8 de cucharadita (u 8 gotas) de cloro líquido doméstico normal, sin aroma, por cada galón de agua. Revuelva bien el agua con el cloro y espere al menos 30 minutos antes de usarla.
 - Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y con tapas.
4. Si tiene un **pozo** que se haya inundado, hay que hacerle **pruebas** al agua y **desinfectarla** después que las aguas de la inundación se retiren. Si sospecha que las aguas de su pozo podrían estar contaminadas, comuníquese con el departamento de salud local o estatal, o con su agente de extensión agrícola, para que le asesoren en su caso específico.



Cuando ocurre una inundación — Proteja los alimentos

Siga estos pasos para mantener los ALIMENTOS PROTEGIDOS durante y después de una inundación:

1. **No ingiera** ningún alimento que podría haber estado en contacto con las aguas de la inundación.
2. **Deseche cualquier alimento** que no esté en un **contenedor impermeabilizado** si hubo *alguna* posibilidad de que el mismo haya estado en contacto con las aguas de la inundación.
 - Entre los contenedores de alimentos que no son impermeables se incluyen aquellos con tapas de roscas, los que tienen tapas que se abren a presión, los de tapas que se halan y los de tapas plegadas.
 - Deseche también las cajas de cartón de jugos/leche/fórmulas para bebés y los alimentos que haya guardado en latas si han estado en contacto con las aguas de la inundación, porque no se pueden limpiar e higienizar bien.
3. Inspeccione los alimentos enlatados y **deseche cualquier alimento que esté en latas dañadas**. Se sabe si una lata está dañada si tiene abultamiento, derrame, pinchazos, perforaciones, fracturas, oxidación profunda y extensa, o aplastamiento/abolladura lo suficientemente graves como para impedir que se apile normalmente o que se pueda abrir con un abridor de lata manual.
 - Quítele la etiqueta, si es del tipo que se puede quitar, ya que la misma puede albergar impurezas y bacterias.
 - Cepille o limpie con un paño cualquier suciedad o sedimento que haya.
 - Limpie bien las latas o envases flexibles con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuague las latas o envases flexibles con agua que sea potable, si tiene, ya que la suciedad o el residuo de jabón reduciría la efectividad de la higienización con cloro.
4. Los alimentos preparados comercialmente en **latas todas de metal** y en **envases flexibles** que no estén dañados (como envases flexibles para jugos o mariscos que se pueden colocar con estabilidad en los estantes) se pueden salvar si se sigue el procedimiento a continuación:
 - Higienice las latas o los envases flexibles de una de las dos siguientes maneras:
 - Sumérgalos en agua y deje que el agua hierva durante 2 minutos, o
 - Sumérgalos dentro de una solución acabada de preparar consistente en 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga) y manténgalos sumergidos durante 15 minutos.
 - Deje que las latas o envases flexibles se sequen al aire durante 1 hora como mínimo antes de abrirlos o guardarlos.
 - Si pudo quitar las etiquetas, entonces identifique el contenido de las latas o los envases flexibles con un marcador, incluyendo la fecha de vencimiento (si la tiene).
 - Los alimentos en latas o envases flexibles reacondicionados se deben usar lo más pronto posible.
 - Cualquier fórmula concentrada para bebés, que se encuentre en contenedores todos de metal reacondicionados, se debe diluir en agua potable limpia.
5. Lave bien con agua y jabón las cacerolas metálicas, la vajilla de cerámica y los utensilios de cocina (incluyendo los abridores de latas), usando agua caliente si tiene. Enjuáguelos y luego higienícelos dejándolos hervir en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga).
6. Lave bien la superficie de la cocina con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuáguela y luego higienícela aplicándole una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga). Espere a que se sequen al aire.



Todos pueden manipular la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:

